

第一章 正しい心を持つ

何気ない一言が時に尊いもの	12
純粹さこそが真の力	14
ただ受け入れる生き方こそ	16
「徳」の香りは自然に広がる	18
人の役に立つことが、仕事の本分	20
正しい道とは、生きにくい道	22
すべての生命への慈しみを	24
全身全霊で因果を見通す	26
「善」とは人が喜ぶこと	28

第二章 毎日を穏やかに過ごす

今すべきことをきちんとこなす	42
比べて生きることをやめる	44
言葉がなくても伝えられる	46
自分なりのぶれない軸を持つ	48

「コラム」ブツダの弟子① 舍利弗 <small>しかりはつ</small>	40
密度の濃い年齢の重ね方を	38
正しい人とともに生きる	36
失敗したら根本から考え直す	34
悪口は自分自身を叩き割る斧	30
わずかな隙が道を閉ざす	32

譲る気持ちで平和をつくる 50
他人の言動を気にしない 52
「忙しい」を充実と思わない 54
どんなものにも意義がある 56
今の環境に執着しない 58
自分をよく見つめること 60
理性を働かせるには息を吐く 62
悪い感情は、自分の心が生む 64
孤独でこそ、自己と向き合える 66
生かされている喜びを知る 68
「コラム」ブッダの弟子② 優波離うはり 70

第三章 しがらみから自由になる

「自分のもの」という思いを捨てる 72
思い通りにはいかないを知る 74
「今の瞬間」こそがすべて 76
自分の言葉にとらわれない 78
尽きることない我欲を抑える 80
絶対的な正しさは存在しない 82
罵りは菩薩からの慈悲 84
すべてを捨てた人の足元は明るい 86
行動次第で評価が決まる 88
自分の主は自分だけ 90
怒りは膨らむ前に沈める 92

中身があつて外面が生きる
——
自分の無知を知るのが賢者
——
変化を嘆かず、前向きな一日を
——
「コラム」ブツダの弟子③ 周利槃特しゅりはんとく
100 98 96 94

第四章 人付き合いをしなやかにする

他の人に支えられて、人は成長する
——
互いを生かす人間関係を
——
悪い友人には関わらない
——
憐れみは相手のためにならない
——
誠意を持って言葉を発する
——
親への態度は子から返る
112 110 108 106 104 102

甘やかすと邪悪な性質を助長する
——
教えは経験に基づく
——
恩や愛情は何倍にもして返す
——
厳しいことを言う人こそ宝
——
人を認め、人の幸せを願う
——
人の苦しみを我がことと思う
——
言葉は本来「言霊」である
——
他を生かす人が尊敬すべき人
——
「コラム」ブツダの弟子④ 阿難あなん
130 128 126 124 122 120 118 116 114

第五章 本当の幸せをつかむ

「足る」を知れば心が穏やかになる
——
132

「何くそ」で困難を越えよ

自分勝手は自らを苦しめる

不条理を受け入れることも必要

一品を味わうように丁寧生きる

身体が衰えても心は健全に保つ

小さな一步を軽視しない

学びは実践して初めて意味を持つ

自分に勝つのが真の勝者

ひたすら耐えて待つことも大事

正しい真理みちを知れば苦しみは消える

窮したときには変化が訪れる

丁寧な生き方が、幸せをつくる

134

136

138

140

142

144

146

148

150

152

154

156

第一章

正しい心を

持つ